

Hilfe bei Magersucht & Bulimie

Gemeinsam einen Ausweg finden

Mit ihrem Buch „Hilfe bei Magersucht & Bulimie“ wenden sich Dr. Rita Hermann und Dr. Annette Immel-Sehr explizit an Angehörige und nahestehende Personen. Beide Autorinnen sind fachjournalistisch tätig, fachlich unterstützen Prof. Dr. Stephan Zipfel und Dr. Gaby Resmark vom Kompetenzzentrum für Essstörungen Tübingen (KOMET) als ausgewiesene ExpertInnen im Essstörungenbereich.

Das Buch gibt ausführlich Auskunft über Merkmale, Hintergründe, Verlauf sowie verschiedene Behandlungsansätze und -settings bei Essstörungen – auch der Binge-Eating-Störung, die im Titel des Ratgebers fehlt. Die Autorinnen adressieren besonders auch Selbsthilfe und Selbstfürsorge, denn nur wer ausreichend auf sich selbst achtet, kann seinem/seiner Angehörigen oder FreundIn Unterstützung bieten. Sie betonen, dass Schuldzuweisungen nicht weiterführen, es Geduld und Zuversicht braucht und Umwege zum Genesungsweg gehören, machen aber zugleich Mut, sich auf den Weg zu begeben. Schwierige Verläufe werden ebenfalls angesprochen, ein Unterkapitel widmet sich lebensbedrohlichen Zuständen und Suizidalität.

Das Buch ist sehr gut strukturiert und richtet sich, auch in den Überschriften, direkt an die Lesenden (z. B. Was wollen Sie wissen? Was bedeutet die Diagnose für Sie?). Es gibt viele wertvolle Denk- und Handlungsimpulse, ist fachlich auf dem aktuellen Stand, sehr ansprechend und gut verständlich geschrieben.

Bedauerlich ist aus meiner Sicht, dass die Autorinnen zwar erwähnen, dass Essstörungen nicht nur Mädchen und Frauen betreffen, im Buch aber von Töchtern sprechen und damit die geschlechtsspezifische Einengung doch weiter fördern. Auch die Fallbeispiele zeigen junge Frauen und gleichen sich im Krankheitsverlauf. An einigen Stellen wäre noch ein Hinweis auf die Funktion der Essstörung hilfreich gewesen (z. B. Essstörung bietet vermeintlich Kontrolle, Geborgenheit, Zugehörigkeit, Anerkennung), da dies das Verständnis für die Ambivalenz der Betroffenen und die Schwierigkeiten im Genesungsprozess (wie kann ich diese Bedürfnisse auf andere Weise erfüllen?) fördern kann. Auch wenn es sich nicht um ein Fachbuch handelt, wäre es wichtig, die für die Ausarbeitung verwendeten Quellen umfänglicher zu benennen. Die Lesenden hätten so auch Hinweise auf weitere Literatur erhalten.

Zusammengenommen gibt der Ratgeber wertvolle Hilfestellungen für Angehörige und nahestehende Personen auf sehr gut zusammengefasste, verständliche und ermutigende Weise und ist daher für diese, aber auch Fachkräfte, unbedingt empfehlenswert. Handelt es sich um männliche Betroffene, möchte ich dies jedoch einschränken, da sie im Buch leider rein sprachlich und in den Fallbeispielen kaum adressiert werden.

Prof. Dr. Eva Wunderer



Rita Hermann, Annette Immel-Sehr
Hilfe bei Magersucht & Bulimie
Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde
176 S., 19,90 € [e-Book: 14,99 €]
Stiftung Warentest Verlag, Berlin 2021

ISBN: 978-3-7471-0407-1

Praktische Ernährungsempfehlungen bei Nacht- und Schichtarbeit

Essen, wenn andere schlafen

Die Neuauflage des Folders „Essen, wenn andere schlafen“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) enthält auf 12 Seiten praktische, gesundheitsfördernde Ernährungsempfehlungen für Nacht- und Schichtarbeit, die sich aus dem aktuellen Stand der Forschung ableiten.

Nacht- und Schichtarbeit kann einen negativen Einfluss auf die Gesundheit haben: Insbesondere Nacht-, aber auch Schichtarbeit bringen den natürlichen Rhythmus des Körpers aus dem Takt. Gesundheitliche Auswirkungen können sein: Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen, Verdauungsbeschwerden oder ein erhöhtes Risiko für die Entstehung von Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Als ursächlich dafür wird u. a. ein nicht optimales Essverhalten angesehen: Wie sollten sich Nacht- und Schichtarbeitende also ernähren, um die genannten Risiken zu minimieren? Auf diese Frage liefert der Folder neben einer plausiblen Erläuterung der gesundheitlichen Risiken von Nacht- und Schichtarbeit praxisnahe Antworten. Dabei wird die übersichtliche Zusammenfassung des DGE-Ernährungskreises bzw. der vollwertigen Ernährung mit einer Vielzahl kurzer und knapper Ernährungstipps für die Schicht ergänzt: Für ein optimales Wohlbefinden bei Nacht- und Schichtarbeit sind dem Folder z. B. Informationen darüber zu entnehmen, wie Art und Zeitpunkt der Mahlzeiten während der jeweiligen Schichtart (Früh-, Spät- oder Nachtschicht) geplant werden sollten. Des Weiteren liefert der Folder einfach vorzubereitende Rezepte für ballaststoffreiche Snacks (herzhaft oder süß) für die Schicht sowie für Hauptmahlzeiten.

Durch die optisch ansprechende und kurzweilige Gestaltung mittels Abbildungen, Fotos und eines abwechslungsreichen Layouts ist der Folder sehr anschaulich. Zudem sind die Texte verständlich, praxisnah und fachlich fundiert – und können die angesprochene Zielgruppe über die Sinnhaftigkeit sensibilisieren, die Empfehlungen auch aktiv umzusetzen.


Mara Schlemminger

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung und Qualitätssicherung
IN FORM in der Gemeinschaftsverpflegung


Essen, wenn andere schlafen
Praktische Ernährungsempfehlungen bei Nacht- und Schichtarbeit

Kostenloser Download:

→ www.jobundfit.de/fachinformationen/medien/#c233




Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



JOB&FIT
mit gesundem Essen beginnt

Essen, wenn andere schlafen.

Praktische Ernährungsempfehlungen
bei Nacht- und Schichtarbeit



www.in-form.de
www.jobundfit.de